

保健だより No.10

令和6年1月10日
種子島高校 保健室



2024年。今年は辰年です。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々となるように、応援しています。

冬休みモード >>> 学校モードへ

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。



スイッチ① 早起き

- ・決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。
- ・早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ② 朝ごはん

- ・体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。
- ・菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ③ 運動

- ・寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。
- ・体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

インフルエンザに気をつけよう！

毎年冬に流行が警戒されるインフルエンザは、関節痛、筋肉痛、倦怠感を伴う38℃以上の発熱が特徴です。

インフルエンザウイルスは感染者のせき・くしゃみから出る飛沫に含まれ、それを周囲の人が体内に取り込んで感染が広がり、解熱後一週間ほどで症状が落ち着きます。

感染症予防としては、手洗いやマスクの使用などの感染症対策に加え、食事や睡眠などの生活習慣を整えて免疫力を高めることも大切です。

もし、インフルエンザに罹患した場合は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」出席停止となります。

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

指先

手のひらに指を立てて、
手のひらでこする



洗い残していないかな？

CHECK!

指の間

指を深く組んで
指の間をもみ洗います



手首

反対の手で掴み、
ねじるように洗う



親指

反対の手で掴み、
ねじるように洗う



手の
しわ

しわまで意識し、しっかり手の
ひらをこすり合わせる



いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれませんが。

日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。（参考：ユニセフHP）

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

手洗い

ひとこと
アドバイス



ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。



手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。



アルコール消毒の 効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

ノロウイルス など



インフルエンザウイルス
新型コロナウイルス など